

「集中力を高めるには」

校長 桐野 和之

定期考査も終わり、1年生にとっては、中学生らしい試練を体験したのではないのでしょうか。定期考査に向けて、いろいろと試行錯誤しことと思います。でも、まだ何をどのように勉強したらよいかわからない生徒もいるかと思えます。せっかく時間をつくってもダラダラしたり、いろいろなことに手をつけてしまったりして、結局何もできなかったなんてことはありませんか。勉強ではありません。運動でも趣味でも、何事にも集中して全力でトライすることができたらどんなに気持ちがあすっきりし充実感がもてることでしょう。



さて、集中力とはいったいどんな力でしょうか。人間の知性は二つあると言われてます。一つは「考える知性」、一つは「感じる知性」です。私はこの両者を上手くコントロールすることがカギになると思います。特に気持ちの持ち方が課題です。では、どのようにコントロールすれば集中力を高めることができるか一緒に考えてみましょう。どうやら人間の脳のメカニズムにヒントがありそうです。

まず、人間には危険や嫌なことから逃げたい、避けたいという本能があります。だから勉強が嫌にならないような勉強の仕方を工夫することが必要です。

例えば、学校の勉強時間は一単位時間が50分です。この50分という時間をベースにしてどのくらいの時間なら嫌にならずに、自ら集中できるかをためしてみてください。よく言われているのは30分を目安にすると勉強がはかどるということです。でも人によってその時間に違いがあるので自分のペースを知った上で、その時間になったら休憩時間にしましょう。マイペースがつかめたらはじめの一步は大成功でしょう。



次に、成果が出ると人はまたやる気が湧いてくるものです。でも何が成果かわからないと評価できません。そこでぜひトライしてほしいことがあります。それは「ちょっと努力すればできそうな目標を立てること」です。どんなに頑張っても達成できそうな目標は、たとえ立派でもやる気が出てきません。そして、目標ははっきりとしたわかりやすい具体的な目標であることが大事です。明確な目標をもてば、何をしたら良いのか見えてくる、というのが心理学の理論です。目標がはっきりすると何をどこまで、どのペースでやれば到達するかわかり、毎日の励みにもなります。そして理解が進むとうれしくなってますますやる気が湧いてくるようになります。やがて学習時間に集中して過ごすことができるようになるのです。



最後の仕上げは健康です。集中力を高めるためには、その力を発揮するための基礎体力や頑張ることのできる生活習慣がものをいいます。余計なことに惑わされることなく、目標に向かって集中できる力をぜひ高めていきましょう。

「修学旅行を終えて」

3 学年修学旅行担当 主幹教諭 内池啓子

今回の修学旅行は、1 年生の「練馬めぐり」、2 年生の「東京めぐり」とステップアップしてきたことの集大成でした。奈良・京都の古都や今も残る伝統文化について理解を深め、班で協力して計画し時間やルールを守って行動することが大きな目的でした。

法隆寺や東大寺では本物のもつ迫力に圧倒されたり昔の人の技術の高さに感心したり、金閣寺や平等院では想像以上の美しさに感動したり、事前に学習したことをそれぞれその目で確かめ、様々なことを学んだり感じたりしていました。班行動でも、1 日目の東京駅集合から遅刻もなく狭いスペースに整然と並び、良いスタートが切れました。現地では、多少班員がはぐれてしまったり、ホテルの到着に間に合わなかったりした班もありましたが、1・2 年生の頃に比べると格段の進歩が見られました。一部ルールを守れなかった生徒がいたことは大変残念ですが、今後の生活で取り返してほしいと願っています。

何よりも良かったと思うことは、大きな病気やけがもなく全員無事に帰って来られたことと、帰りたくないと思うくらい「楽しかった！」と生徒が言っていたことです。友達と一緒に行動し、いろいろな話をし、同じ部屋に寝泊まりして過ごしたことは、きっと一生忘れられない思い出となったことでしょう。それぞれの思い出を大切にしてもらいたいです。



「修学旅行」

3 年女子生徒

中学校最後の宿泊学習が終わってしまいました。修学旅行中は、「早く帰りたいな。」と思っていましたが、実際に帰ると、何か寂しい気もしました。

数々の名所を見てきましたが、私が一番心に残った所は龍安寺です。テレビで見て、前々から行きたいと興味がありました。実際に十五個の石を数えてみましたが、十四個しか数えられませんでした。タクシーの運転手さんから聞いた話なのですが、石庭は十五夜の月と人間の心をかけているのではないかというものです。石庭の作者が不明なため、あくまで一説ですが、私はこれが有力なのではないかと思います。聞いていて妙に納得してしまいました。

また、修学旅行中、初めて外国の方とコミュニケーションをとることができました。すごく緊張してうまく言えませんでした。優しく親切な方だったので笑顔で接してくれました。とてもよい経験になったと思います。



この3 日間を通して、日本の風景が一番美しいのではないかと思います。日本人だからこそなのかもしれませんが、とても落ち着きます。最近は欧米化が進み、東京に住んでいる私たちにとってはなじみが薄くなってしまっています。今回の旅行をきっかけに日本の良き文化に触れることができたので、良かったと思います。どれもこれも、とても良い思い出になりました。

「運動会を終えて」

保健体育科教諭 武田 哲平

運動会当日の朝、私の心は曇っていました。朝起きると強い雨が降っていたからです。学校に着いて校庭を見てみると、当然グラウンドコンディションは最悪。一層ブルーな気持ちになりました。天気は今後回復する予報だったので、運動会は実施することになりましたが、先のことを考えると憂鬱になりました。水たまりの水をスポンジで吸い、バケツに入れる。この作業を繰り返し行ってはみたものの、いっこうに天気もグラウンドコンディションも良くなる兆しはありませんでした。しばらくすると、一人、また一人と生徒や先生が校庭に出て作業を手伝ってくれ、30分もすると校庭を埋め尽くすほどになりました。



作業をしている生徒と先生の顔を見て私はハッとしました。とても楽しそうに、うれしそうに作業をしていたからです。その時私も自然と笑顔になり、心が晴れたような気持ちになりました。そして、暗い顔をして作業をしていた自分を恥ずかしく思いました。今年の運動会のスローガンは“無限大 流れる汗に生まれる絆”。学校が一つになり、校庭の水たまりを取り除

ている姿は、学園中の強い絆を感じました。今回の運動会で実行委員会での準備、練習、競技中でたくさんの感動に出会うことができました。しかし、私が一番感動したのは朝の素敵な出来事でした。

「運動会の思い出」

第3学年女子生徒

6月6日土曜日、私はこの学園中で、最初で最後の運動会に取り組みました。この運動会を通して感じたことが二つあります。

一つ目は、クラスの絆が深まったことです。大ムカデの練習では、女子の中で意見が合わず、うまくいかないことの方が多く練習が続き、心配になることが度々ありました。私にとっては人生で初めてのムカデで、練習のときも分からないことばかりで、皆が教えてくれて、足を引っ張らずに済んでいました。大ムカデでも運動会まで一周もできず、本番を諦めていました。しかし、運動会本番では日吉先生の応援と、皆の「一位になりたい!」という思いが一つになり、ゴールテープを切ることができました。運動会の結果は準優勝でしたが、大ムカデが一位だったことは優勝や準優勝よりも価値のある、思い出になったなと思います。



二つ目は関わって下さった人への感謝です。当日は朝も少し雨が降っていて、決行できなかつたかもしれないけれど、先生をはじめとする実行委員や各委員会の人、一、二年生のみんな、三年生の仕事によって、決行できました。たくさんの人々の協力があった成功できたと思うので、これからの行事では自分が何かできることがあればなるべく積極的に取り組みたいと思います。そして、感謝の気持ちを忘れないようにしたいです。



「第1回 学校評議員会開催」

副校長 今本 由美子

6月17日(水)10時30分から、本年度第1回の学校評議員会を行いました。校長挨拶、評議員の委嘱、参加者の自己紹介の後、校長から学校の様子と、本年度の学校経営計画について、各学年主任から、学年の様子と学年経営計画、事務主任から学校予算についてご説明させていただきました。

4時間目には、各学年の授業をご参観いただきました。学年、教科に応じて工夫された教材や授業展開に、評議員の方からも、「自分たちが中学生の頃はこういう授業の進め方はなかった。」とか、「先生が大きな声で元気に授業を進めている。」など、様々なご感想をいただきました。

最後に、給食を試食していただきました。この日のメニューは、五目卵焼き、野菜の旨煮、手作りふりかけと麦ご飯、牛乳でした。食物アレルギーのある生徒のための除去食もご試食いただきました。加工食品や調理済みの食品を使用しないことも含め、食の安全を徹底するための学校給食における取り組み等についてもお話しするよい機会となりました。



「歯みがきコンクール」

養護教諭 加藤 千晶

6月15日から18日の4日間、保健給食委員会の活動として「歯みがきコンクール」を行いました。

歯みがきコンクールは、給食後、クラス毎に歯をみがいている人を数え、どのクラスが最も歯みがき実施率が高いかを競うものです。本校では毎年6月に実施しています。学年や男女を問わず、給食が終わると熱心に歯をみがいている姿があちこちで見られました。ただ、コンクール中は頑張って歯みがきをしても、コンクール期間が終わると歯みがきをやめてしまう生徒が多いことが課題となっています。毎年、歯の優良校として表彰されている本校の生徒の中にも、少なからずむし歯や歯周病の生徒がいます。特に歯周病の予防や治療の一つとして、歯みがきはとても重要な方法です。むし歯など、痛みが出てから初めて歯科を受診する生徒も多いですが、日頃から定期的に歯科を受診し、歯のメンテナンスを行う習慣をつけてほしいと思います。

人の一生において歯の健康は大切な意味をもちます。生徒が卒業後も積極的に自分の歯を守っていけるように、これからも生徒のむし歯や歯周病予防の意識を高める活動を行ってまいります。



* 追記

部活動の練馬区総合体育大会の結果等については次号にてお知らせいたします。